

AFRONTAR EL MIEDO Y LA INCERTIDUMBRE DE LA COVID-19

El miedo y la ansiedad sobre la COVID-19 pueden ser abrumadores y pueden generar emociones fuertes en adultos y niños. Cuidar de usted mismo, de sus amigos y familia puede ayudarle a afrontar el estrés. Ayudar a que otros afronten el estrés también puede fortalecer a su comunidad.

CONSEJOS PARA HACERLE FRENTE

- Obtenga información actualizada de la Ciudad de Alexandria en alexandriava.gov/coronavirus.
 - Asegúrese de tener acceso a los medios de comunicación pero limite la exposición excesiva. Si siente ansiedad, considere apagar los medios sociales, las notificaciones automáticas y las actualizaciones sobre la COVID-19.
 - Comprenda que las personas tienen puntos de vista fuertes, a menudo complejos y a veces muy diferentes. Respete esto y reconozca que es una oportunidad de fortalecer nuestro compromiso a desarrollar nuestra comunidad.
 - Identifique los sentimientos que está experimentando. Comprenda que sus sentimientos son normales y hable con otros sobre ellos.
 - No se aíse. Las relaciones personales son cruciales para mantener la perspectiva, mejorar el humor y distraernos de las preocupaciones que tenemos.
- Enfrente la soledad y continúe hablando por teléfono o haciendo videoconferencias.
- Manténgase saludable durmiendo regularmente, comiendo adecuadamente y evitando el alcohol y otras drogas, haciendo ejercicio, relajándose y haciendo actividades que usted disfruta.
 - Mantenga una rutina.
 - Recuerde que las personas reaccionan de maneras diferentes.
 - Ríase, diviértase y permítase llorar.
 - Pida ayuda si no puede soportarlo.
 - Intente no juzgarse a sí mismo, ni juzgar a los demás.

REACCIONES NORMALES ANTE EL MIEDO Y LA INCERTIDUMBRE

- Ansiedad, aumento de preocupación
 - no querer separarse de los seres queridos
 - irritabilidad, enojo
 - fatiga, cansancio
 - tristeza, llanto
 - cambios en el apetito
 - cambios en los patrones de sueño
 - incapacidad para concentrarse
 - olvidos
- errores frecuentes
 - dificultad para tomar decisiones
 - confusión
 - hiperactividad
 - molestias físicas, diarrea
 - pesadillas
 - consumo incrementado o nuevo de alcohol, productos con tabaco u otras drogas



RESPIRAR PROFUNDAMENTE

En momentos de estrés y ansiedad la respiración superficial o hiperventilación son normales. La respiración consciente y regular pueden reajustar la reacción normal ante el estrés y evitar o revertir la aparición de síntomas físicos molestos relacionados con la ansiedad.

Esto también ocurre con el ejercicio, que puede ayudar a reducir el exceso de adrenalina acumulado relacionado con la ansiedad. También puede dar una perspectiva muy necesaria.

Para poner en práctica la respiración profunda, tome aire lenta y profundamente con la nariz y cuente hasta cinco. Mantenga el aire durante otros 5 segundos y exhale por la boca contando hasta 5.

ESTIRAMIENTO ANTI-ESTRÉS

Dedos como un abanico: Extienda los brazos en frente suyo con las palmas hacia arriba. Separe los dedos lo máximo posible y manténgalos así por 5 segundos.

Estiramiento de la parte superior de la espalda: Siéntese derecho con los dedos entrelazados detrás de la cabeza. Mantenga los hombros bajos, levante el pecho y lleve los codos hacia atrás lo máximo posible. Manténgalo durante 10 segundos.

Oreja al hombro: Baje la oreja derecha hacia el hombro derecho y manténgalo durante 10 segundos. Repítalo con el otro lado.

Brazos por encima de la cabeza: Levante los brazos por encima de la cabeza y entrelace los dedos con las palmas hacia arriba. Mantenga los hombros bajos y estire hacia arriba. Manténgalo durante 20 segundos.

Levantar las rodillas: Mientras está sentado, levante una rodilla y llévela hacia el pecho lo más alto posible. Manténgala con ambas manos por 10 segundos y luego repítalo con la otra rodilla.

Flexión de cintura: Levante las manos sobre la cabeza con los dedos entrelazados. Mantenga los hombros bajos y flexione la cintura hacia un lado. Manténgalo por 20 segundos y luego repítalo con el otro lado.

Si usted, o algún ser querido se siente desbordado de emociones como tristeza, depresión o ansiedad o siente que quiere dañarse o hacerle daño a otros, llame o envíe un mensaje las 24 horas, los 7 días de la semana:

Línea directa de PRS CrisisLink

703.527.4077

o

Envíe un mensaje con la palabra "conectar" al

855-11

Para TTY

marque 7-1-1

Departamento de

Servicios Humanos y Co-
munitarios

Servicios de emergencia

703.746.3401

ALEXANDRIAVA.GOV/CORONAVIRUS

